

im Kurs – Programm

Wirbelsäulengymnastik

Qualitätsgesichertes Rückenkräftigungsprogramm (QRTP)

Hier geht es in erster Linie darum, mit einem speziell für den Rücken ausgelegtem Training die Muskulatur zu kräftigen und die Haltung zu verbessern, ganz nach dem Prinzip: "Starker Rücken".

Sie werden durch einen Physiotherapeuten mit entsprechenden Fortbildungen angeleitet, zusammen in einer kleinen Gruppe, mit dem Ziel, den Rücken zu stärken und die Wirbelsäule zu mobilisieren..

- aktive Gymnastik, angeleitet durch med. Fachpersonal
- Persönliche Betreuung beim Training in der Gruppe
- Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung, Förderung der Aufrichtung
- Koordinations- Training um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden oder zu beheben
- Spezielles Dehnprogramm zur Erhaltung oder Verbesserung der Beweglichkeit

Termine: Montag + Mittwoch von 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag von 17.00 – 18.30 Uhr

Dauer: ca. 60 - 90 min.

Info:

auf 10 er Karte (keine vertragliche Bindung) nötig

Ihre Fragen beantworten wir sehr gerne persönlich oder telefonisch in der Zeit von 8.30 – 12.00 Uhr und von 13.00 bis 19.30 Uhr

Telefon: 04442 / 80 39 65.